

あじべ

ご自由にお持ち帰りください

vol.

39

December/2018

～contents～

- ・冬の感染症に備えましょう
- ・お知らせ（インフルエンザ予防接種）
- ・骨粗鬆症とは
- ・栄養室だより
- ・院内行事
- ・院内コンサート

特集 冬の感染症に備えましょう

冬になるとよく耳にするのが【インフルエンザ】です。【インフルエンザ】はインフルエンザウイルスによっておこる感染症で原因となるウイルスはA型・B型・C型の3種類あり、特にA型とB型が流行します。その感染力の強さから学校や職場で集団感染し、合併症による幼児や高齢者の死亡例もあり単に「かぜ」と片付けられない注意すべき感染症です。



● インフルエンザとかぜの違い

かぜ(通常感冒)

インフルエンザ

| | | |
|--------------------------------|---------------|--|
| 1年を通じ発散的 | 発症時期 | 冬季に流行 |
| 上気道症状 | 主な症状 | 全身症状 |
| 緩和 | 症状の進行 | 急激 |
| 通常は微熱(37~38℃) | 発熱 | 高熱(38℃以上) |
| ●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり等 | 主症状 (発熱以外) | ●せき ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感 ●食欲不振 ●関節痛 ●筋肉痛 ●頭痛等 |
| ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス等 | 原因ウイルス | インフルエンザウイルス |

● インフルエンザの予防法①《流行前》

【ワクチン接種】

予防の基本は手洗いとうがいですが、より効果の期待ができる方法としてワクチン接種があげられます。ワクチン接種によりインフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作ることによってウイルス感染を予防したり症状を軽減する効果が期待されています。

● インフルエンザの予防法②《流行後》

【人ごみを避ける】

インフルエンザは人から人に感染するため流行している時期は、満員電車やバスを避け、大勢の人が集まるイベントなど人ごみへの外出は控えた方が無難です

【マスクを着用する】

外出時はマスクをつけましょう。市販の不織布製でよいですが、注意書きを読み正しく着用してください。反対にインフルエンザに感染した人が、周囲にウイルスの拡散を防ぐためにもマスクは有効といわれています。



お知らせ インフルエンザ予防接種料金

一般インフルエンザ予防接種

接種料金1回 **4,000円**

幼児インフルエンザ予防接種(1歳~小学6年生)

接種料金1回 **3,200円** (**800円** の助成あり)
2回皮下接種

福山市高齢者インフルエンザ予防接種

福山市高齢者予防接種について

【実施機関】 **H30年10月1日~H31年1月31日**

【接種対象者】 65歳以上の方

【接種料金】 **1,600円**

【個人負担免除者】 ①生活保護の方
②市民税非課税世帯

※上記対象の方は証明書を当日ご持参ください
高齢者予防接種用証明書

又は

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証

接種が不適当な方・・・

- ①37.5℃以上の発熱を呈している方
- ②重篤な急性疾患にかかっている方
- ③予防接種の接種液の成分によってアナフィラキシーを呈したことが明らかな方
- ④インフルエンザ予防接種後2日以内に発熱の見られた方及び全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を呈した方
- ⑤その他、予防接種が不適当と医師が判断した方

骨粗鬆症とは

参照：公益社団法人日本整形外科学会

骨粗鬆症は骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。
その症状や原因を知り、日ごろの生活でも予防を心がけましょう。

POINT

症状と原因

「骨粗鬆症」とは骨の量が減り、質も劣化して、骨の強度が低下して骨折を起こしやすくなった状態です。骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし、ちょっとしたはずみで背骨が骨折したり、転んだ時に手首、太ももの付け根などの骨折が生じやすくなります。骨折すると、その部位が痛くなり動けなくなります。背骨が一つ、また一つとつぶれていくと、背中が丸くなったり、腰が曲がったりして、歩きづらくなってきます。



骨の中では、古くなった骨が吸収されて新しい骨が形成されることが繰り返されており、骨吸収が骨形成よりも盛んになると、骨がスカスカになってきます。男性にもみられますが女性に多く、主に閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こります。ほかには老化や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家の中に閉じこもり外出しない生活習慣などが原因になります。続発性骨粗鬆症では、甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能亢進症、関節リウマチや糖尿病などの病気や、胃の切除、ステロイド剤の長期服用なども原因になります。



POINT

診断

X線写真と骨密度測定で診断します。骨密度を測るには、DEXA（デキサ）法、超音波法、MD法、CT法などがあります。当院ではDEXA法で測定しています。また、これまでに骨折したことがあるかどうかも参考にします。



↑当院の骨密度測定器

←放射線科にあります

POINT

予防と治療

予防

骨粗鬆症は予防が大切で、運動と食事（栄養）がその基本です。

- ・ 下記を含む食品を摂取するよう心がける。
カルシウム（一日800mgを目標にする）、ビタミンD、
ビタミンK、タンパク質
- ・ 散歩や一分間片立ち運動、日光浴（15～30分程度）をする。
- ・ 杖をついたりして転ばないように注意する。
- ・ 禁煙し、アルコールは控えめに。
- ・ 過度なダイエット、偏食を避ける。

治療

- ・ 薬には以下の種類があり、患者様の状態に合わせて選択します。
骨吸収抑制剤、骨形成促進剤、痛みをとるもの、ホルモン剤や各種
ビタミン（D、K）剤など
- ・ 骨折にはそれぞれに応じた手術や、ギプスによる治療が必要です。
- ・ これまでに骨折したことがある人は、骨密度が正常でも治療を開始することがあります。



7月
25日

ふれあい看護体験

高校生の希望者を対象として、見学や簡単な看護体験、医療・看護関係者との交流を行いました。



実際の医療現場を見学したり車イスでの移動を体験しました。



8月
13日

二上りおどり

毎年恒例のふくやま夏祭り二日目の二上り踊り大会です。当院は平成25年から6年連続出場中です。



8月
17日

ふれあい見学会

今年46名の子どもたちが病院見学会に参加しました。手術室や放射線科、薬剤部など各部署で院内見学を行いました。



←手術室で人工皮膚を縫合しています

↓CTの説明をしています



←薬剤部で調剤の勉強をしています

9月
7日

救急の日



南消防署から救急隊員を講師としてお招きし、救急時における対処法の指導を受けました。



院内行事

10月

11月

社員旅行

今年の旅行先は東京でした。1日目はディズニーリゾートを満喫し、二日目はスカイツリーと屋形船を楽しみ、仕事への英気を養いました。



院内ふれあいコンサート

当院では6階講堂でボランティアの皆様によるコンサートを開催し、患者様やそのご家族に楽しいひと時をお過ごしいただいています。この日は鼓情太鼓のみなさまが和太鼓の演奏を披露してくださいました。



栄養室だより



《栄養教室のご案内》

当院では月に一度、栄養教室を開催しています。11月16日に低栄養をテーマに、言語聴覚士も一緒に実施し、言語聴覚士はお口の体操を交えて、管理栄養士は食事での一工夫についてクイズを取り入れてお話ししました。参加された方も楽しく学んでいただけたようでした。無理なく継続した食事療法がおこなえるように分かりやすくご説明します。

《次回のご案内》

今回は糖尿病の方を対象とした糖尿病教室を開催いたします。食生活でのポイントをクイズを織り交ぜながらお話ししていきます。

◇次回開催予定◇

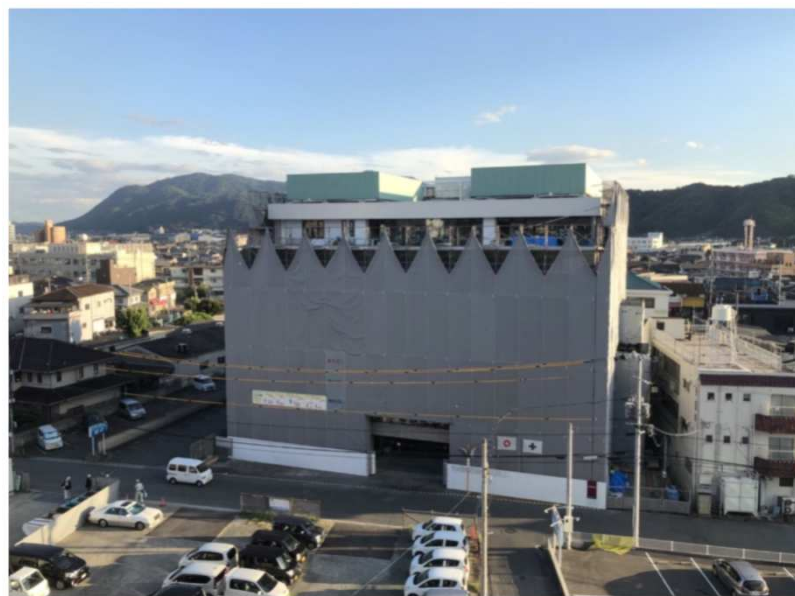
糖尿病教室

日時：12月21日（金）15：00～（1時間程度）

場所：6階講堂

詳しくは受付カウンターまでお声がけください。

宏喜苑建設報告2



当院の関連施設である介護老人保険施設グリーンハウス宏喜苑は着々と建て替え工事が進んでおります。完成予定は2020年となっております。工事中、騒音や工事車両の交通等でご迷惑をおかけする場合がございますが、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

職員ランナー

垂直マラソンレース あべのハルカス スカイラン

日本一高い超高層複合ビル『あべのハルカス』の展望台を目指して、非常階段を駆け上がるマラソンレース大会が11月4日に行われました。この大会に当院職員高前さんがエリートランナーとして選抜され出場しました。世界大会の舞台である『あべのハルカス』60階まで1610段を駆け上がり見事2位となり、来年の大会の日本代表入りが決定しました。



『あべのハルカス』

地上300メートル、日本一の高さを誇る超高層複合ビル。近鉄大阪阿倍野駅、天王寺各駅と直結。日本最大級の百貨店や展望台、美術館、ホテルなど多彩な店舗が出店しており、一日中楽しめる場所です。

寺岡ばらの会

寺岡整形外科病院・グリーンハウス宏喜苑の有志が施設周辺の町内清掃と併せて週一回のペースで活動しております。夏の暑い時期は仕事前に汗だくになったり、真冬には表土が凍っていて草削りの歯が立たないで驚くこともありますが、良い枝が伸びてそれぞれの持ち味の花が咲いてくれた時はうれしくなります。タバコの吸い殻や空き缶のポイ捨ても花の時期には少なくなるように思えます。どんな人の心にも憩を与えてくれるばらの花を育てる活動を、清掃用具や肥料の供与で支えてくださる福山河川国道事務所の皆さんにも感謝いたします



今年も綺麗にばらが咲きました。寺岡ばらの会はボランティアを募集しています。

